

2025 年 9 月号

【料理名】さけのエスカベッシュ



【献立】

スパゲッティ トマトソース

きのこサラダ

【調理時間】20 分

【カロリー】305 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2 人分）

生さけ……2 切れ（200g）

パプリカ（黄）…… $\frac{1}{2}$ 個

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A 酢……大さじ $2\frac{1}{2}$

A 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B 粒マスタード、オリーブ油……各大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. さけは3～4等分に切り、塩小さじ $\frac{1}{4}$ とこしょう少々をふって小麦粉をしっかりとまぶす。パプリカは縦半分に切り、横に薄切りにする。玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
2. 耐熱ボウルにAを入れてラップをし、電子レンジで1分加熱する。熱いうちにパプリカと玉ねぎを加えてあえ、Bを加えて混ぜる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱してさけを焼く。深めのバットに入れて②をかけ、30分ほど漬ける。

※半日ほど漬けると味がよくしみます。30分以上漬ける場合は冷蔵庫へ。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。